



ROTEIRO DIDÁTICO – AULAS REMOTAS EM TEMPOS DE COVID-19

Departamento: Departamento de Educação Física

Curso: Educação Física

Disciplina: Atividade Física para populações especiais 9131

Turma: 1

Professor(a): Beatriz Ruffo Lopes

Período: 17 de agosto de 2020 – 19 de dezembro de 2020

Carga Horária: 36h (18 encontros)

1. APRESENTAÇÃO:

Benefícios e riscos do exercício físico em populações especiais

2. OBJETIVOS:

- Estudar o papel do exercício físico na prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e demais populações com necessidades especiais.
- Preparar o profissional da área da educação física para atuação em equipes de saúde multidisciplinares e para atuação como treinadores pessoais de indivíduos portadores de necessidades especiais

2. CONTEÚDOS:

- Introdução sobre aspectos gerais do exercício físico para populações especiais
- Idosos e gestante: exercício físico, aspectos fisiológicos e sociológicos desta população.

4. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES:



UNIDADE 1: Elementos introdutórios

Saúde e populações especiais

UNIDADE 2: Idoso e exercício físico

- a) Alterações fisiológicas e motoras do idosos
- b) Benefícios do exercício físico para idosos
- c) Prescrição e elaboração de programas de exercício físico para idosos
- d) Cuidados e contra-indicações ao exercício físico para idoso

UNIDADE 2 - Gravidez e exercício físico

- a) Alterações fisiológicas e motoras provocadas pela gravidez
- b) Benefícios do exercício físico sobre a saúde materna e fetal
- c) Prescrição e elaboração de programas de exercício físico para gestantes
- d) Cuidados e contra-indicações ao exercício físico

| Dia do mês/semana | Horário | Atividade a ser realizada/Recursos |
|--------------------------|----------------------|--|
| Encontro 1 | 08h45 – 10h30 | <p>Apresentação da disciplina; Apresentação dos discentes; Organização e diálogo para consentimento dos discentes acerca de elementos gerais sobre o semestre; Trabalho com pequeno texto para leitura (nos 40 minutos finais de curso) e entendimento geral acerca da disciplina.</p> <p>Sugestão de texto: DEJOURS, C. Por um novo conceito de saúde. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 14, n. 54, p. 7-11, abril/junho 1986.</p> <p>Atividade: discussão sobre saúde/pandemia Aula por meio da plataforma <i>google meet</i></p> |



| | | |
|----------------------------------|-----------------------------|---|
| <p>Encontros 2 e 3</p> | <p>08h45 – 10h30</p> | <p>Idoso e exercício físico</p> <p>Discussão sobre texto: Síndrome de fragilidade no idoso e exercício físico (CADOORE; IZQUIERDO; PINTO, 2019).</p> <p>O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008)</p> <p>Atividade (avaliação contínua 1.1) - 40 minutos finais: divisão entre os alunos sobre os diferentes aspectos do envelhecimento. Explicação e debate.</p> <p>Aula por meio da plataforma <i>google meet</i></p> |
| <p>Encontros 4 ao 06</p> | <p>08h45 – 10h30</p> | <p>Idoso e exercício físico</p> <p>Debate: especificidades desse público – avaliação física, capacidade funcional, prescrição de exercício.</p> <p>Síndrome de fragilidade no idoso e exercício físico (CADOORE; IZQUIERDO; PINTO, 2019).</p> <p>Atividade (avaliação contínua 1.2): gravação em vídeo de aplicação de testes de avaliação física/capacidade funcional.</p> <p>Aula por meio da plataforma <i>google meet</i></p> |
| <p>Encontros 07 ao 09</p> | <p>08h45 – 10h30</p> | <p>Idoso e exercício físico</p> <p>Convidados para debate Tema 1: sarcopenia Tema 2: <i>personal trainer</i> e prescrição para idoso</p> <p>Atividade (avaliação contínua 1.3): Relatório Sintetizado de participação - alunos deverão apresentar um pequeno relatório sobre os debates (1 relatório geral para todos debates – professora irá enviar modelo de relatório sintetizado).</p> <p>Aulas por meio da plataforma <i>google meet</i></p> |



Universidade Estadual de Maringá
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Educação Física



| | | |
|---------------------------|----------------------|---|
| Encontro 10 | 08h45 – 10h30 | Explicação da atividade avaliativa do final semestre: apresentação de artigos prescrição de exercício Divisão dos grupos (4 grupos); Atendimento de cada grupo: agendamento de horário aproximadamente 15 minutos cada grupo. Síntese da avaliação: cada grupo deverá debater sobre artigo sugerido pela professora da disciplina. Aula por meio da plataforma <i>google meet</i> |
| Encontros 11 e 13 | 08h45 – 10h30 | Gestante e exercício físico Texto: Atividade física e gravidez (LOPES; ANDRADE, 2019) Aula com gestante: vídeos preparados com aula personalizada para gestante. Debate sobre prescrição de exercício para gestante |
| Encontros 14 ao 17 | 08h45 – 10h30 | Apresentação dos artigos 2 grupos (idosos) 2 grupos (gestante) |
| Encontro 18 | 08h45 – 10h30 | Fechamento do semestre Expectativas para segundo semestre: retomada de elementos práticos sobre idosos e gestantes; abordagem sobre patologias: diabéticos, hipertensos e obesidade |

5. REALIZAÇÕES DOS(AS) ACADÊMICOS(AS):

Fóruns de debates no *chat*, provocados por meio de questionamentos;
Sínteses e relatórios;
Pesquisa on-line;
Atividades avaliativas.

6. AVALIAÇÃO:



Universidade Estadual de Maringá
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Educação Física



1. Atividades Contínuas - 0,0 a 5,0 pontos:
 - 1.1 Discussão do texto (1,0)
 - 1.2 Gravação de vídeos – avaliações físicas (2,0)
 - 1.3 Relatório sobre participação dos convidados (2,0)
2. Atividade avaliativa 0,0 a 5,0 pontos – Debate sobre artigos

7. REFERÊNCIAS

DÁTILO, G.M.P.A.;CORDEIRO, A.P. **Envelhecimento humano: diferentes olhares**. Marília: Universitária; São Paulo : Cultura Acadêmica 2015.

DEJOURS, C. Por um novo conceito de saúde. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 14, n. 54, p. 7-11, abril/junho 1986.

GREGUOL, M; COSTA, R. F. **Atividade física adaptada : qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais** . 4. ed. rev. e ampl. – Barueri [SP] : Manole, 2019.

Schneider, R. H.; Irigaray, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n.4, 585–593 2008